|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TRƯỜNG TIỂU HỌC VÀM CỎ ĐÔNG | | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** | |
|  | | **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** | |
|  | *Quận 8, ngày tháng năm 2021* | |

**KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY ONLINE MÔN GDTC**

**Năm học : 2021 – 2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **TUẦN** | **KHỐI** | **NỘI DUNG** | **ĐƯỜNG LINK** |
| 1 | 3 | 1 | - Đội hình đội ngũ  - Động tác tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ | https://www.youtube.com/watch?v=zaJV1EwQRj4 |
| 2 | 3 | 2 | - Động tác vươn thở và động tác tay của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=mpBwfOpVga4 |
| 3 | 3 | 3 | - Động tác vươn thở và động tác tay của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=cwy9GYDpm-Q&t=93s |
| 4 | 3 | 4 | - Động tác vươn thở và động tác tay của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=7kSCxEDBX4o |
| 5 | 3 | 5 | - Động tác vươn thở và động tác tay của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=AruKOrn7MhY |
| 6 | 4 | 1 | - Động tác quay trái, quay phải, quay sau | https://www.youtube.com/watch?v=aR5aB39JfSQ |
| 7 | 4 | 2 | - Động tác chân và động tác lườn của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=JIP2W-JbXto&t=208s |
| 8 | 4 | 3 | - Động tác chân và động tác lườn của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=5YSCgROkm98 |
| 9 | 4 | 4 | - Động tác chân và động tác lưng bụng của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=omMa8NqqSOA |
| 10 | 4 | 5 | - Động tác chân và động tác vặn mình của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=59l0FlY5Xdk&t=317s |
| 11 | 5 | 1 | - Động tác vươn thở và động tác tay của bài thể dục | https://www.youtube.com/watch?v=-cQt-aE2b7o |
| 12 | 5 | 2 | Động tác bụng và động tác toàn thân của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=zwYZPi8FmQ4 |
| 13 | 5 | 3 | - Động tác bụng và động tác toàn thân của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=DhGsBZHLi-U |
| 14 | 5 | 4 | - Động tác toàn thân và động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=WE\_g2LqYp3c |
| 15 | 5 | 5 | - Động tác toàn thân và động tác thăng bằng của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=Ihs5Eq3vflw |
| 16 | 6 | 1 | - Động tác chân và động tác vặn mình của bài thể dục | https://www.youtube.com/watch?v=LffWdwgb3t8&t=265s |
| 17 | 6 | 2 | - Động tác nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=oOFOwfyMFBE&t=398s |
| 18 | 6 | 3 | - Động tác nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=vfeXiSknt9g |
| 19 | 6 | 4 | - Động tác nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=H76NdbjnGyQ&t=115s |
| 20 | 6 | 5 | - Động tác nhảy và động tác điều hòa của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=qsxfqgU9MF0&t=384s |
| 21 | 7 | 1 | - Động tác bụng và động tác phối hợp của bài thể dục | https://www.youtube.com/watch?v=tbQv45TMMBI&t=243s |
| 22 | 7 | 2 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=zAMijaBy89M&t=4s |
| 23 | 7 | 3 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=C3p5fISKU3k&t=274s |
| 24 | 7 | 4 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=BPLiOKC3Ti4&t=476s |
| 25 | 7 | 5 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=XTFh7kSTpQI&t=26s |
| 26 | 8 | 1 | - Động tác điều hòa của bài thể dục | https://www.youtube.com/watch?v=NoakID9SRoE |
| 27 | 8 | 2 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=zAMijaBy89M&t=4s |
| 28 | 8 | 3 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=C3p5fISKU3k&t=274s |
| 29 | 8 | 4 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=BPLiOKC3Ti4&t=476s |
| 30 | 8 | 5 | - Ôn 8 động tác của bài thể dục phát triển chung | https://www.youtube.com/watch?v=XTFh7kSTpQI&t=26s |
| 31 | 9 | 1 | - Ôn 7 động tác của bài thể dục | https://www.youtube.com/watch?v=0H9DuHa5MJM |
| 32 | 9 | 2 | - Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=\_pDYGf2-qJo |
| 33 | 9 | 3 | - Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=KFFuZlZW9JY |
| 34 | 9 | 4 | - Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=MxPS73qF3Tw&t=68s |
| 35 | 9 | 5 | - Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=ZQTBsW2zDsU&t=51s |
| 36 | 10 | 1 | - Tập hợp hàng dọc, dóng hàng, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=r0fXB9TXrac&t=70s |
| 37 | 10 | 2 | - Quay trái, quay phải, quay sau | https://www.youtube.com/watch?v=XYgdtpyLESs&t=135s |
|  |  |  |  |  |
| 38 | 10 | 3 | - Quay trái, quay phải, quay sau | https://www.youtube.com/watch?v=pPShaqv4ESE&t=56s |
| 39 | 10 | 4 | - Quay trái, quay phải, quay sau | https://www.youtube.com/watch?v=MxPS73qF3Tw&t=68s |
| 40 | 10 | 5 | - Quay trái, quay phải, quay sau | https://www.youtube.com/watch?v=fQlFuxxAl5M&t=466s |
| 41 | 11 | 1 | - Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang | https://www.youtube.com/watch?v=c9IXd8Bbj0U |
| 42 | 11 | 2 | - Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang | https://www.youtube.com/watch?v=uNXYl1zTKU0&t=36s |
| 43 | 11 | 3 | - Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang | https://www.youtube.com/watch?v=zHUTFXpAOEk&t=8s |
| 44 | 11 | 4 | - Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang | https://www.youtube.com/watch?v=YhyBy2TerMw&t=184s |
| 45 | 11 | 5 | - Dàn hàng ngang, dồn hàng ngang | https://www.youtube.com/watch?v=qhEl7dLtohc |
| 46 | 12 | 1 | - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=zSCZMXRO83c |
|  |  |  |  |  |
| 47 | 12 | 2 | - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=OJ0LvgP-FOs |
| 48 | 12 | 3 | - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=HMAFmiFEkiw |
| 49 | 12 | 4 | - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=RsdSkdHq63A |
| 50 | 12 | 5 | - Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số | https://www.youtube.com/watch?v=ArREW-EDnXI&t=249s |

**GIÁO VIÊN**

**TRẦN QUANG**